

Control Natal

Selección del método adecuado para usted

Dónde recibir servicios

Cómo usar este folleto

Haga las siguientes preguntas

Estas opciones no funcionan

Estas opciones podrían funcionar

Pastillas anticonceptivas de emergencia

Abstinencia

Anillo vaginal

Barreras cervicales

Condomes

Dispositivo intrauterino (DIU)

Espermicidas

Esponja

Esterilización

Implantes

Inyección

Método de conocimiento de la fertilidad

Parche

Pastillas anticonceptivas

Sistema intrauterino (SIU)

Haga un cambio para usted mismo...

Dónde recibir servicios

Este folleto está basado en la última información disponible. Sin embargo, es importante consultar con un proveedor de atención médica sobre cuál de los métodos anticonceptivos es mejor para usted.

Puede encontrar servicios de planificación familiar gratuitos o de bajo costo en la mayoría de las comunidades. Visite su centro de salud o clínica de planificación familiar. Hombres y mujeres pueden recibir servicios en estos centros.

Busque en las páginas amarillas de su guía telefónica bajo “control de natalidad”. O llame a la Línea Directa de Asistencia para Planificación Familiar al 1-800-770-4334 para conseguir el número de la clínica más cercana. Su llamada es confidencial.

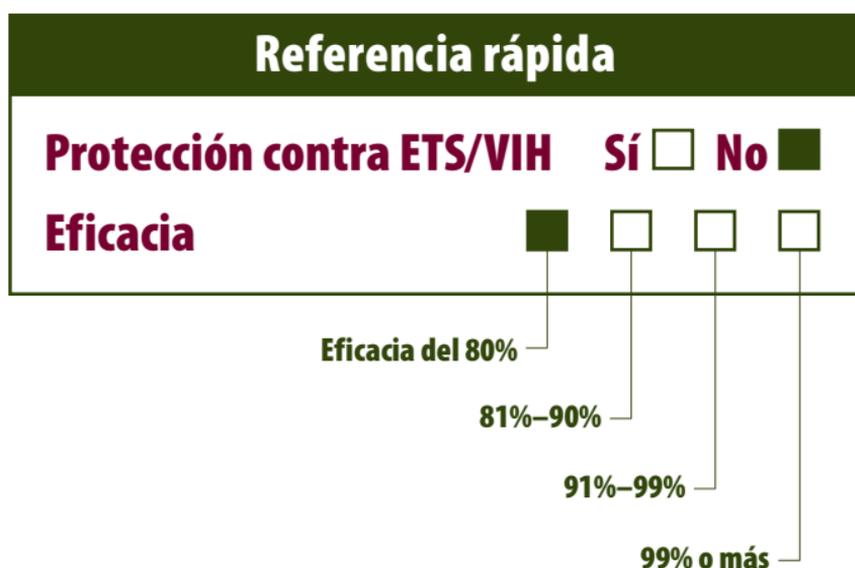
Dónde recibir servicios

Cómo usar este folleto

Hay muchos métodos anticonceptivos. Este folleto le ayudará a escoger el método que sea mejor para usted. Se ha desarrollado con la ayuda de mujeres como usted.

Los métodos aparecen clasificados por orden alfabético, desde Abstinencia a Sistema Intrauterino (SIU). Cada sección presenta un método diferente, cómo funciona, dónde encontrarlo, cuando usarlo y sus ventajas y desventajas. Si tiene planeado quedarse embarazada algún día, se ofrece información acerca de cuándo dejar de usar cada uno de los métodos anticonceptivos. También se incluye información sobre cuándo empezar a usar un método anticonceptivo después de haber dado a luz.

La tabla de referencia rápida situada en la parte inferior de cada sección muestra lo bien que funciona el método anticonceptivo y si protege de las enfermedades de transmisión sexual (ETS) y del VIH. Este ejemplo muestra un método que tiene una eficacia del 80 por ciento pero no protege contra las ETS ni el VIH:



Haga las siguientes preguntas

Hay varias cosas que deben considerarse antes de que usted elija un método anticonceptivo. Piense en la facilidad de su uso o por el contrario, lo que puede impedir su uso. Usted podría obtener más información de su proveedor de atención médica.

Sugerencias de algunas preguntas que puede hacer sobre el método que está considerando

- ¿Cómo funciona este método?
- ¿Qué tan bien funciona?
- ¿Tendrá efectos secundarios?
- ¿Tengo con qué pagarlo?
- ¿Qué tan fácil es conseguirlo?

Algunas preguntas que debe hacerse usted misma sobre su uso

- ¿Cuánto tiempo pienso usar este método?
- ¿Me sentiré cómoda usándolo?
- ¿Quiero que mi pareja sepa que lo estoy usando?
- ¿A mi pareja le gusta este método y me ayudará a usarlo?
- ¿Puedo seguir el programa de uso?
- ¿Podré usarlo correctamente siempre?

Otras preguntas a considerar

La última sección de este folleto tiene preguntas sobre cómo cuidar de su salud. Enumera doce cosas importantes que puede hacer para permanecer saludable, junto con enlaces a sitios web y números de teléfono para más información.

Haga las siguientes preguntas

Estas opciones no funcionan

Ducha vaginal

La ducha vaginal (lavado de la vagina) no funciona como método anticonceptivo. Si se lava la vagina con demasiada frecuencia puede dañar la piel genital, lo que aumentaría la incidencia de infecciones pélvicas o vaginales.

Productos de higiene femenina

Los talcos, los desodorantes, los rociadores o supositorios no funcionan como método anticonceptivo. Pueden ser dañinos para la piel genital. Bañarse regularmente es todo lo que necesita para permanecer limpia. Si tiene un fuerte olor vaginal, puede ser signo de infección. Acuda a su proveedor de atención médica para que la examine.

Orinar después de tener relaciones sexuales

Esto no funciona como método anticonceptivo. Ayuda a prevenir infecciones en la vejiga o en las vías urinarias.

Condomes caseros fabricados con bolsas de sándwich o envoltura de plástico

Éstos no funcionan como métodos anticonceptivos. No se ajustan al pene lo suficientemente bien como para evitar escapes por los bordes.

Detener las relaciones sexuales antes de que la mujer tenga un orgasmo

Esto no funciona como método anticonceptivo. El orgasmo femenino no tiene nada que ver con quedarse embarazada.

Estas opciones no funcionan

Estas opciones podrían funcionar

Lactancia materna (Amamantar)

Es un mito la idea de que la mujer no puede quedarse embarazada cuando está dando el pecho. Usted no tendrá la menstruación durante un tiempo, pero será fértil aproximadamente dos semanas antes de que le venga de nuevo su menstruación. Existe la posibilidad de que no sepa que es fértil y entonces puede quedarse embarazada.

La lactancia materna puede funcionar como método anticonceptivo, pero sólo si sigue estas tres reglas sin excepción alguna.

1. Asegúrese de que su bebé obtiene todo su alimento a través de la leche materna. Esto significa que no se usan nunca biberones, fórmula ni bombas para sacar la leche. Debe amamantar a su bebé siempre que el bebé quiera, las 24 horas del día.
2. No use la lactancia materna como método anticonceptivo más de seis meses.
3. No confíe en la lactancia materna como método anticonceptivo después de que ha comenzado a tener de nuevo la menstruación.

La lactancia materna no la protegerá de las enfermedades de transmisión sexual ni del VIH. Use un condón para protección.

El retiro del pene (Relaciones sexuales interrumpidas)

Cuando usa este método, usted tiene relaciones sexuales hasta que su pareja siente que va a eyacular. Entonces, él retira el pene y eyacula fuera de la vagina. Esto impide que el esperma entre en su vagina.

El método del retiro del pene tiene ventajas. Es gratuito y puede usarse en cualquier momento, pero también tiene grandes desventajas. Este método anticonceptivo requiere un gran autocontrol y para algunos hombres es difícil saber cuándo van a eyacular. El método del retiro del pene evita el embarazo aproximadamente en un 75 por ciento de las veces. En comparación, un DIU evita el embarazo más de 99 por ciento de las veces.

El retiro del pene no la protegerá de las enfermedades de transmisión sexual ni del VIH. Use un condón para protección.

Estas opciones podrían funcionar

Pastillas anticonceptivas de emergencia (Plan B[®], ella[®])



¿Qué hace una pastilla anticonceptiva de emergencia?

Las pastillas anticonceptivas de emergencia pueden evitar el embarazo hasta cinco días después de haber mantenido relaciones sexuales sin protección.

El Plan B algunas veces se llama las “pastillas del día después”. No son iguales que la “pastilla abortiva”. No funciona si ya está embarazada y no dañará al feto en desarrollo.

¿Qué es el sexo sin protección?

El sexo sin protección son relaciones sexuales sin ningún tipo de método anticonceptivo o con un método anticonceptivo que no funciona.

¿Funcionan bien las pastillas anticonceptivas de emergencia?

Sí, pero cuanto antes las tome después de mantener relaciones sexuales sin protección, mejor será. ¡Cada hora cuenta!

¿Son seguras las pastillas anticonceptivas de emergencia?

Son extremadamente seguras. Las más comunes pastillas anticonceptivas de emergencia contienen una hormona, progestina, que también se usa en las pastillas anticonceptivas. Incluso si no puede usar las pastillas anticonceptivas como su método regular de anticoncepción, puede usar con seguridad el Plan B.

¿Dónde puedo conseguir las pastillas anticonceptivas de emergencia?

Las píldoras de progestina las puede conseguir en la farmacia o en una clínica de planificación familiar. Si tiene 17 años o más, no necesita receta médica. Podría tenerlas a mano por si pasa algo con su método anticonceptivo regular. Su uso repetido se considera seguro.

Un nuevo tipo de píldora anticonceptiva de emergencia, llamado ella[®], está disponible sólo por prescripción médica.

Abstinencia

Cómo funciona la abstinencia: Significa no tener relaciones sexuales. Si no mantiene relaciones sexuales, no se quedará embarazada.

Cuándo puedo usarla: En cualquier momento de su vida puede decidir no tener relaciones sexuales. Si cambia de opinión, debe elegir otro método anticonceptivo si no quiere quedarse embarazada.

Ventajas: La abstinencia no presenta ningún riesgo para la salud, y es gratis. Siempre que sus genitales no toquen los genitales de su pareja, no tiene posibilidades de quedarse embarazada ni de contraer una enfermedad de transmisión sexual.

Desventajas: La abstinencia no ofrece ninguna protección si cambia de opinión y decide tener relaciones sexuales. Debe tener otro método anticonceptivo a mano. Recuerde que puede contraer alguna enfermedad de transmisión sexual incluso si no realiza el sexo vaginal. Puede infectarse a través del sexo oral o del contacto piel a piel, como al frotar sus genitales con los de su pareja o acariciar los genitales de su pareja.

Para planificar un embarazo: Simplemente deje de practicar la abstinencia. Puede intentar quedarse embarazada inmediatamente.

Después de dar a luz: Puede elegir comenzar a practicar la abstinencia sexual inmediatamente después de dar a luz.

Referencia rápida: Abstinencia

Protección contra ETS/VIH Sí No

Eficacia

Anillo vaginal

Cómo funciona el anillo vaginal:

Es un anillo de plástico suave, de 5 cm aproximadamente, que se coloca en la vagina. Cuando está colocado, el anillo libera un nivel bajo constante de hormonas sexuales. El anillo funciona como las pastillas anticonceptivas para prevenir el embarazo. Impide la salida de los óvulos de los ovarios.



Cuándo: Comience a usar el anillo vaginal al inicio de su menstruación. Deje colocado el anillo vaginal durante tres semanas, después, quíteselo. Su menstruación vendrá dos o tres días después de haberse quitado el anillo vaginal. Después de una semana sin el anillo, colóquese un nuevo anillo vaginal para mantener su protección.

Dónde: Con receta médica. Hable con su proveedor de atención médica.

Ventajas: El anillo vaginal es fácil de usar. Sus menstruaciones pueden ser más regulares, menos intensas y menos dolorosas cuando usa este método anticonceptivo. Las hormonas pueden ayudar a eliminar las espinillas.

Desventajas: El anillo vaginal no la protege de las enfermedades de transmisión sexual ni del VIH. Use un condón para protección.

Efectos secundarios: Algunas mujeres tienen efectos secundarios leves con el anillo vaginal, pero éstos normalmente desaparecen después de un par de meses. Si los efectos secundarios no cesan, hable con su proveedor de atención médica. En mujeres sanas, los problemas graves son poco frecuentes. No debe usar el anillo vaginal si tiene problemas de salud importantes como hipertensión (presión sanguínea alta), cáncer de mama o un trastorno de la coagulación sanguínea.

Para planificar un embarazo: Después de terminar un ciclo de tres semanas con el anillo vaginal, simplemente no use uno nuevo. Su ciclo natural de menstruaciones comenzará de nuevo en 4–6 semanas. Puede intentar quedarse embarazada inmediatamente.

Después de dar a luz: Si está dando pecho a su bebé, no debe usar el anillo vaginal. Si no está amamantando a su bebé, puede comenzar a usarlo aproximadamente dos semanas después de dar a luz. Mientras tanto, use otro método anticonceptivo.

Referencia rápida: Anillo vaginal

Protección contra ETS/VIH Sí No

Eficacia

Barreras cervicales (Diafragma, FemCap®, Lea's Shield®)

Cómo funcionan las barreras cervicales:

Un diafragma es una pequeña copa de goma que usted rellena con crema o gel espermicida. Usted la coloca en la vagina, asegurándose de que el cuello uterino esté tapado, antes de tener relaciones sexuales. Impide que el esperma entre en el útero.

Otros estilos de las barreras cervicales, como el tapón cervical y el escudo, se ajustan mejor al cuello uterino.



Cuándo: Una barrera puede insertarse unas cuantas horas antes de mantener relaciones sexuales. Debe dejarse colocado después durante algún tiempo. Siga las instrucciones que aparecen en el envase acerca de cuánto tiempo dejarlo.

Dónde: Por receta médica. Su proveedor de atención médica o una clínica de planificación familiar puede hacer las medidas para el tamaño adecuado del diafragma o tapón cervical.

Ventajas: En su cuerpo no entrarán hormonas ni productos químicos. Su menstruación no cambiará. Las barreras cervicales pueden reutilizarse.

Desventajas: Las barreras cervicales deben colocarse siempre de la manera correcta. Planifique anticipadamente. Las barreras cervicales no la protegerán de las enfermedades de transmisión sexual ni del VIH. Use un condón para protección.

Efectos secundarios: Algunas personas podrían ser alérgicas al material del diafragma o tapón cervical o a la crema o el gel espermicida que se usa con dicha barrera. Si tiene picazón o quemazón después de usar una barrera cervical, hable con su proveedor de atención médica.

Para planificar un embarazo: Simplemente deje de usar la barrera cervical. Puede intentar quedarse embarazada inmediatamente.

Después de dar a luz: Puede que necesite la barrera cervical de tamaño diferente después de dar a luz o si adelgaza o engorda mucho. Vuelva a tomarse medidas en aproximadamente ocho semanas después de tener su bebé. Use otro método anticonceptivo hasta que pueda usar de nuevo la barrera cervical. Este método no afecta la lactancia materna.

Referencia rápida: Barreras cervicales

Protección contra ETS/VIH Sí No

Eficacia

Condomes

Cómo funcionan los condones

masculinos: Los condones masculinos son delgados y desechables. Se ajustan al pene erecto del hombre. Si el condón se coloca correctamente, el esperma quedará atrapado dentro del condón y no entrará en la vagina. Use un condón nuevo cada vez que tenga relaciones sexuales. La aplicación de un lubricante a base de agua se sentirá bien y evitará la rotura del condón.



Cómo funcionan los condones femeninos: Los condones femeninos están fabricados en plástico fino y son desechables. Son bolsas suaves de ajuste flojo con un anillo flexible en cada extremo. El anillo del extremo cerrado se usa para colocar el condón en la vagina. El anillo más grande queda fuera de la vagina y ayuda a proteger los labios de la vagina durante las relaciones sexuales. Un lubricante a base de agua aumentará su comodidad y disminuirá los daños al condón. Use uno nuevo cada vez que tenga relaciones sexuales.

Dónde: De venta sin receta médica. Los condones masculinos y femeninos pueden encontrarse en la mayoría de las farmacias, supermercados y clínicas de planificación familiar. También puede ordenarlos en sitios web de farmacias. No necesita receta médica.

Ventajas: Los condones masculinos y femeninos lo protegerán de la mayoría de las infecciones de transmisión sexual, incluyendo el VIH. Los condones masculinos no cuestan mucho. Los condones femeninos son un poco más costosos.

Desventajas: Los condones deben estar a mano y usarse siempre de la manera correcta. Algunas veces los condones se rompen o se salen.

Efectos secundarios: Algunas personas podrían ser alérgicas al látex o al líquido que se usa para envasar el condón. Otras personas podrían ser alérgicas al espermicida que se pone en algunas marcas comerciales de condones. Si tiene picazón o quemazón después de usar un condón, trate de cambiar de marca comercial. Si el problema continúa, hable con su proveedor de atención médica.

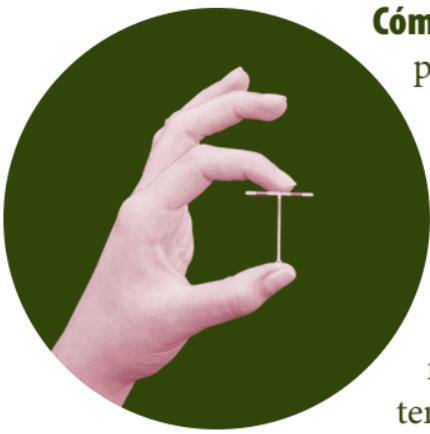
Para planificar un embarazo: Simplemente deje de usar condones. Puede intentar quedarse embarazada inmediatamente.

Después de dar a luz: Los condones masculinos y femeninos pueden usarse como método anticonceptivo tan pronto como sea necesario después de tener un bebé. Los condones no afectan la lactancia materna.

Referencia rápida: Condomes

Protección contra ETS/VIH	Sí	<input checked="" type="checkbox"/>	No	<input type="checkbox"/>
Eficacia	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Dispositivo intrauterino (DIU) (ParaGard®)



Cómo funciona este DIU: Es un pequeño plástico envuelto con cobre que se coloca en el útero. El cobre mata los espermias.

Cuándo: Un DIU se pone en el útero durante su menstruación, o cuando tenga la seguridad de que no está embarazada. El proveedor

de atención médica que lo insertó puede que desee examinarla de nuevo tres meses después de implantar el dispositivo.

Dónde: Su proveedor de atención médica puede ponerle un DIU o también lo pueden hacer en una clínica de planificación familiar. El DIU debe ser implantado y extraído por un proveedor de atención médica con capacitación especial.

Ventajas: Si tiene un DIU, no tiene que pensar en usar otro método anticonceptivo cada vez que tenga relaciones sexuales. El DIU evitará que se quede embarazada por hasta diez años. No entrará ninguna hormona ni sustancias químicas en su cuerpo, y su menstruación será como siempre. El DIU es privado. Nadie se dará cuenta de que lo lleva.

Desventajas: Cuando se inserta el DIU, cabe la posibilidad de que perfore la pared del útero o que ocasione una infección. Esto sucede muy raramente. De vez en cuando, el DIU puede salirse del útero de la mujer. Esto sucede con mayor frecuencia entre las mujeres que nunca se han quedado embarazadas. Un DIU no la protegerá de las enfermedades de transmisión sexual ni del VIH. Use un condón para protección.

Efectos secundarios: Algunas mujeres tienen menstruaciones más largas e intensas con cólicos cuando tienen un DIU implantado.

Para planificar un embarazo: Acuda a su proveedor de atención médica o a una clínica de planificación familiar para que le quiten el DIU. Su ciclo natural de menstruaciones comenzará de nuevo después de quitarle el DIU. Puede intentar quedarse embarazada inmediatamente.

Después de dar a luz: Se le puede implantar un DIU pronto después de dar a luz. Hable con su proveedor de atención médica sobre el momento adecuado. Use otro método anticonceptivo hasta que le hayan colocado el DIU. El DIU no afecta la lactancia materna.

Referencia rápida: DIU

Protección contra ETS/VIH Sí No

Eficacia

Espermicidas

Cómo funcionan los espermicidas:

Los espermicidas son productos químicos que matan los espermias. Hay diversas formas: en gel, crema, película o espuma.



Cuándo:

Algunos espermicidas se usan con las barreras cervicales, tal como el diafragma. Otros se usan solos. Si usa sólo un espermicida, debe aplicárselo cada vez que vaya a tener relaciones sexuales.

Dónde: De venta sin receta médica. Puede conseguir los espermicidas en farmacias, supermercados y clínicas de planificación familiar. También puede ordenarlos en los sitios web de farmacias. No necesita receta médica.

Ventajas: Los espermicidas son fáciles de usar y de tener a mano. No contienen hormonas. Su cuerpo no absorberá hormonas ni productos químicos cuando usa un espermicida. Sus menstruaciones no cambiarán.

Desventajas: Los espermicidas no la protegerán de las enfermedades de transmisión sexual ni del VIH. Use un condón para protección. Si usa un espermicida más de dos veces al día, su vagina podría irritarse. Esto aumenta su riesgo de contraer infecciones de transmisión sexual y del VIH.

Efectos secundarios: Algunas mujeres son alérgicas al espermicida. Si tiene picazón o comezón después de usar el espermicida, pruebe otra marca comercial. Si el problema continúa, hable con su proveedor de atención médica.

Para planificar un embarazo: Simplemente deje de usar el espermicida. Puede intentar quedarse embarazada inmediatamente.

Después de dar a luz: Los espermicidas pueden usarse pronto después de dar a luz. Los espermicidas no afectan la lactancia materna.

Referencia rápida: Espermicidas

Protección contra ETS/VIH Sí No

Eficacia

Esponja

Cómo funciona la esponja:

Es una pequeña almohada de espuma humedecida con espermicida. Humedézcala con agua corriente del grifo para activar el espermicida. Después, colóquela bien dentro en la vagina, por encima de su cuello uterino. La espuma y el espermicida atraparán y absorberán el espermatozoos antes de que éste tenga la posibilidad de entrar en el cuello uterino.



Cuándo: Colóquese una esponja en la vagina antes de tener relaciones sexuales. Funcionará por 24 horas. Espere al menos seis horas después de haber mantenido relaciones sexuales para extraer la esponja. No la deje en la vagina más de 30 horas. Puede usar la esponja en cualquier momento de su ciclo menstrual. Emplee una esponja nueva cada vez que vaya a mantener relaciones sexuales.

Dónde: De venta sin receta médica. La esponja se vende en farmacias y supermercados. También puede ordenarlas en los sitios web de farmacias. No necesita receta médica.

Ventajas: Un solo tamaño sirve para todas las pacientes. Es fácil de insertar y permite mantener tantas relaciones sexuales como desee en un periodo de 24 horas. Su cuerpo no absorberá ningún producto químico ni ninguna hormona. Sus menstruaciones no cambiarán.

Desventajas: La esponja no la protege de enfermedades de transmisión sexual ni del VIH. Use un condón para protección. La esponja puede ser más efectiva en mujeres que no hayan dado a luz antes.

Efectos secundarios: Algunas personas son alérgicas al espermicida de la esponja. Si tiene picazón o quemazón después de usar la esponja, puede que tenga que usar otro método anticonceptivo. Hable con su proveedor de atención médica sobre otros métodos de anticoncepción.

Para planificar un embarazo: Simplemente deje de usar la esponja. Puede intentar quedarse embarazada inmediatamente.

Después de dar a luz: Puede usar la esponja seis semanas después de dar a luz. Use otro método anticonceptivo hasta que pueda usar de nuevo la esponja. La esponja no afecta la lactancia materna.

Referencia rápida: Esponja

Protección contra ETS/VIH Sí No

Eficacia

Esterilización

Cómo funciona la esterilización: Tanto los hombres como las mujeres pueden esterilizarse mediante una intervención quirúrgica que bloquea parte del sistema reproductivo. Si una pareja tiene relaciones sexuales y uno de ellos está esterilizado, la mujer no podrá quedarse embarazada.

Al hombre se le realiza una vasectomía. Se le bloquearán los dos tubos espermáticos para que los espermias no puedan pasar por el pene. Después de la vasectomía, el hombre todavía tendrá algunos espermatozoides en sus tubos por lo que debe usar otro método anticonceptivo hasta que un examen realizado por el proveedor de atención médica demuestre que ya no quedan espermatozoides. Es más segura y económica la esterilización masculina que la femenina.

A la mujer se le realiza la ligadura de trompas. Se bloquean las dos trompas de Falopio de forma que los óvulos no pueden pasar a través de ellos para ser fertilizados por los espermatozoides. Una ligadura de trompas es efectiva de manera inmediata. Puede llevarse a cabo de diferentes maneras y se están descubriendo nuevas formas para que esta intervención quirúrgica sea más sencilla. Hable de esto con un proveedor de atención médica.

Cuándo: La esterilización puede realizarse en cualquier momento. Debe estar completamente seguro(a) de que no quiere tener un hijo o más hijos antes de tomar esta decisión ya que la esterilización es permanente.

Dónde: En los hombres, la vasectomía puede realizarse en una clínica o centro de cirugía ambulatoria. En las mujeres, la cirugía de ligadura de trompas se hace en el hospital.

Ventajas: Una vez que se ha realizado la esterilización, es definitiva. No necesitará usar otro método anticonceptivo. Hay programas que pueden pagar por la esterilización.

Desventajas: Hay algunos riesgos en la realización de una cirugía menor. Hable sobre esto con su proveedor de atención médica. Si no tiene seguro médico, la cirugía podría ser costosa. La esterilización no lo protege de las enfermedades de transmisión sexual ni del VIH. Use un condón para protección.

Efectos secundarios: Después de la cirugía, no debe haber ningún efecto secundario. Su comportamiento sexual no cambiará. Las mujeres todavía pueden tener orgasmos y su ciclo natural de menstruaciones no cambiará. Los hombres todavía podrán tener erecciones y eyacular, pero el líquido no tendrá espermatozoides.

Para planificar un embarazo: El embarazo no es posible después de que una mujer se ha esterilizado. La esterilización es permanente.

Después de dar a luz: Una mujer puede tener una esterilización fácilmente después de dar a luz, incluso antes de salir del hospital. La esterilización no afecta la lactancia materna.

Referencia rápida: Esterilización

Protección contra ETS/VIH Sí No
Eficacia

Implantes (Implanon®)



Cómo funciona el implante:

Es una única varilla de plástico suave, con el tamaño aproximado de una cerilla, que se coloca debajo de la piel en la parte interna del brazo.

Un implante contiene la hormona progesterona, que será absorbida por su cuerpo en pequeñas cantidades durante

tres años. Usted no se quedará embarazada porque sus ovarios no liberarán ningún óvulo.

Cuándo: Un implante puede colocarse en cualquier momento, siempre que usted tenga la seguridad de que no está embarazada.

Dónde: Su proveedor de atención médica puede colocarle un implante durante una visita a la consulta o puede ir a una clínica de planificación familiar. El implante debe ser insertado y extraído por un proveedor de atención médica con capacitación especial.

Ventajas: Si tiene un implante, no tiene que pensar en usar un método anticonceptivo cada vez que tenga relaciones sexuales. El implante puede evitar el embarazo hasta por 3 años. Es cómodo y privado.

Desventajas: Un implante puede ser difícil de extraer y sólo debe realizar este procedimiento un proveedor de atención médica con experiencia. Es posible que se infecte la zona donde se colocó o extrajo el implante, aunque esto sólo sucede en muy raras ocasiones. El implante no la protege de las enfermedades de transmisión sexual ni del VIH. Use un condón para protección.

Efectos secundarios: Sus menstruaciones cambiarán. El sangrado se hará irregular o con manchas. Algunas mujeres dejarán de tener la menstruación después de algunos meses. Esto es seguro.

Para planificar un embarazo: Acuda a su proveedor de atención médica o a una clínica de planificación familiar para que le extraigan el implante. Su ciclo menstrual natural debe comenzar de nuevo 4–6 semanas después de extraerle el implante. Puede intentar quedarse embarazada inmediatamente.

Después de dar a luz: Puede colocarse un implante aproximadamente un mes después de haber tenido un bebé. Si planea darle el pecho a su hijo, espere hasta que el suministro de leche esté establecido. Use otro método anticonceptivo hasta que pueda ponerse otro implante.

Referencia rápida: Implantes

Protección contra ETS/VIH Sí No

Eficacia

Inyección (Depo-Provera®)

Cómo funciona la inyección de 3 meses: Es una inyección de la hormona progesterona. Su cuerpo lo absorbe lentamente e impide la salida de los óvulos de los ovarios, por lo que no puede quedarse embarazada. Cada inyección funciona por doce semanas.



Cuándo: La inyección puede ponerse en cualquier momento, siempre que tenga la seguridad de que no está embarazada.

Dónde: Por cita. La inyección puede ser administrada por su proveedor de atención médica o en una clínica de planificación familiar.

Ventajas: La inyección es muy eficaz, si se la pone en el momento correcto. Es un método privado. Nadie sabrá que lo está usando.

Desventajas: Los efectos de la inyección no pueden revertirse una vez que se ha administrado. Deja de funcionar después de doce semanas. La inyección disminuirá sus niveles naturales de estrógeno y podría disminuir la fuerza de sus huesos. ¡Esto es importante! Hable con su proveedor de atención médica sobre esto. La inyección no la protege de las enfermedades de transmisión sexual ni del VIH. Use condones para protección.

Efectos secundarios: Sus menstruaciones cambiarán con la inyección. Después de unas cuantas inyecciones, muchas mujeres dejarán de tener la menstruación. Esto es seguro. Algunas mujeres presentaran otros efectos secundarios leves.

Para planificar un embarazo: Su ciclo natural de menstruaciones puede que no se reinicie hasta 6-12 meses después de su última inyección. Puede intentar quedarse embarazada inmediatamente, pero podría tardar algún tiempo en conseguirlo.

Después de dar a luz: Si tiene planeado dar pecho a su bebé, espere hasta que el suministro de leche esté establecido. Use otro método anticonceptivo hasta que se ponga la siguiente inyección. Si no está planeando dar pecho a su bebé puede ponerse la inyección cinco días después de dar a luz.

Referencia rápida: Inyección

Protección contra ETS/VIH Sí No

Eficacia

Método de conocimiento de la fertilidad (Planificación familiar natural)

Cómo funciona la planificación familiar natural:

Manteniendo un seguimiento cuidadoso de su cuerpo, puede saber cuando está fértil y cuando no lo está. No es probable que se quede embarazada si tiene relaciones sexuales los días en los que no está fértil. Hay varias formas ligeramente diferentes de saber cuándo está fértil.



Productos de planificación familiar natural: Muchas mujeres usan una tira de 32 bolitas coloreadas, llamada Cycle Beads®, para realizar el seguimiento de sus días fértiles. También hay aparatos electrónicos y calendarios que ayudan a mantener un seguimiento de los cambios.

Cuándo: Cada día, sin fallar, debe anotar claramente varios signos de su cuerpo y seguir todas las normas de planificación familiar natural para que este método funcione.

Dónde: Por un experto capacitado. Usted necesita aprender a examinar su flujo vaginal natural y la temperatura de su cuerpo.

Ventajas: La planificación familiar natural no tiene ningún riesgo para la salud. Su menstruación no cambiará. No entrará ninguna hormona o producto químico en su cuerpo.

Desventajas: Mantener un registro diario puede ser difícil, y algunas parejas encuentran que es difícil evitar tener relaciones sexuales cuando la mujer está fértil. La planificación familiar natural no la protegerá de las enfermedades de transmisión sexual ni del VIH. Use un condón para protección.

Para planificar un embarazo: Las mujeres que emplean la planificación familiar natural dicen que conocen muy bien su cuerpo y esto las ayuda a quedarse embarazadas. Saber cuando está fértil mejora sus posibilidades de quedarse embarazada.

Después de dar a luz: No será un buen momento para usar la planificación familiar natural porque sus menstruaciones no serán regulares. Aprenda sobre la planificación familiar natural antes de quedarse embarazada y prepárese para usar otro método anticonceptivo hasta que sus menstruaciones sean regulares. La planificación familiar natural no afecta la lactancia materna.

Referencia rápida:

Método de conocimiento de la fertilidad

Protección contra ETS/VIH Sí No

Eficacia

Parche



Cómo funciona el parche:

El parche tiene la mitad del tamaño de una tarjeta de crédito. Puede aplicárselo en las nalgas, el abdomen, el torso o en el antebrazo, pero no en el pecho.

Contiene hormonas como las hormonas sexuales producidas por su propio cuerpo. Funciona como las pastillas anticonceptivas impidiendo el embarazo. El parche envía niveles constantes de hormonas al corriente sanguínea a través de la piel. Las hormonas impiden la salida de los óvulos de los ovarios, de forma que no puede quedarse embarazada.

Cuándo: Comience a usar un parche al principio de su menstruación. Se cambiará el parche cada semana, el mismo día de la semana, durante tres semanas. Durante la cuarta semana, no utilizará un parche. Tendrá su menstruación durante la cuarta semana. Después comenzará de nuevo.

Dónde: Con receta médica. Hable con su proveedor de atención médica o vaya a una clínica de planificación familiar.

Ventajas: El parche es fácil de usar. Sus menstruaciones pueden ser más regulares, menos intensas y menos dolorosas. El parche también puede ayudar a eliminar las espinillas.

Desventajas: Las mujeres que usan el parche absorben más estrógeno que las mujeres que usan pastillas anticonceptivas y en algunas mujeres, la posibilidad de efectos secundarios puede aumentar por este motivo. El parche no la protegerá de las enfermedades de transmisión sexual ni del VIH. Use un condón para protección.

Efectos secundarios: La mayoría de las mujeres no presentan efectos secundarios importantes con el parche, otras tienen efectos secundarios leves que normalmente desaparecen después de varios meses. Si los efectos secundarios no cesan, hable con su proveedor de atención médica. En mujeres sanas, son raros los problemas graves derivados del uso del parche.

No debe usar el parche si tiene problemas importantes de salud como hipertensión (presión sanguínea alta) cáncer de mama o un trastorno de la coagulación sanguínea.

Para planificar un embarazo: Simplemente no use otro paquete después de terminar un paquete de parches. Su ciclo natural de menstruaciones comenzará de nuevo en 4–6 semanas. Puede intentar quedarse embarazada inmediatamente.

Después de dar a luz: Si está dando pecho a su bebé, no debe usar el parche. Si no está dando pecho, puede comenzar a usar el parche aproximadamente dos semanas después de tener el bebé. Use otro método anticonceptivo hasta que empiece a usar el parche de nuevo.

Referencia rápida: Parche

Protección contra ETS/VIH Sí No

Eficacia

Pastillas anticonceptivas (La píldora)



Cómo funcionan las pastillas anticonceptivas:

Las pastillas anticonceptivas contienen hormonas como las hormonas sexuales que produce su propio cuerpo-estrógeno y progesterona. (Las “mini-pastillas anticonceptivas” tienen sólo progesterona). La píldora anticonceptiva funciona impidiendo la salida de los óvulos de los ovarios.

Cuándo: Normalmente usted comienza a usar las pastillas anticonceptivas al inicio de su menstruación. Debe tomar una pastilla anticonceptiva cada día aproximadamente a la misma hora para que funcione.

Dónde: Con receta médica. Hable con su proveedor de atención médica o vaya a la clínica de planificación familiar.

Ventajas: Las pastillas anticonceptivas son fáciles de usar. Sus menstruaciones podrían ser más regulares, más ligeras y menos dolorosas. Años de estudio demuestran que las pastillas anticonceptivas reducen el riesgo de cáncer de ovarios, uterino y colorrectal. Las pastillas anticonceptivas también pueden ayudar a eliminar las espinillas.

Desventajas: Las pastillas anticonceptivas deben tomarse todos los días a la misma hora. No la protegerá de las enfermedades de transmisión sexual ni del VIH. Use un condón para protección.

Efectos secundarios: La mayoría de las mujeres no tienen efectos secundarios importantes con las pastillas anticonceptivas. Algunas mujeres presentan efectos secundarios leves, que normalmente desaparecen después de un par de meses. Pero si éstos continúan, quizás desee probar otro tipo de pastillas anticonceptivas. Es poco frecuente que las mujeres sanas tengan problemas graves con las pastillas anticonceptivas. Usted no debe tomar las pastillas anticonceptivas si tiene problemas importantes de salud como hipertensión (presión sanguínea alta), cáncer de mama o un trastorno de la coagulación sanguínea.

Para planificar un embarazo: Cuando termine un paquete de pastillas anticonceptivas, no comience otro. Su ciclo menstrual natural comenzará de nuevo en cuatro a seis semanas. Puede intentar quedarse embarazada inmediatamente.

Después de dar a luz: Si decide dar pecho a su bebé, hable con su proveedor de atención médica sobre las pastillas anticonceptivas. Es posible que pueda usar la “mini-pastilla anticonceptiva” mientras está en el periodo de lactancia materna. Si no está dando pecho a su bebé, puede comenzar a tomar las pastillas anticonceptivas dos semanas después de dar a luz.

Referencia rápida: La píldora

Protección contra ETS/VIH Sí No

Eficacia

Sistema intrauterino (SIU) (Mirena®)

Cómo funciona este SIU: El SIU Mirena® es un dispositivo de plástico con forma de T que contiene la hormona progesterona. Se coloca en el útero y la progesterona se va liberando muy lentamente. El SIU afecta a sus ovarios y a la membrana de su útero. La mayor parte de la hormona se queda en el útero.



Cuándo: El SIU se le pone en el útero durante su menstruación o cuando usted tenga la seguridad de que no está embarazada. El proveedor de atención médica que se lo insertó quizás crea necesario examinarla de nuevo tres meses después de implantarlo en el sistema intrauterino.

Dónde: Su proveedor de atención médica puede ponerle un SIU o también está disponible en una clínica de planificación familiar. Debe ser insertado y extraído por un proveedor de atención médica con capacitación especial.

Ventajas: Si tiene un SIU, no tiene que pensar en usar un método anticonceptivo cada vez que tiene relaciones sexuales. El SIU evitará que se quede embarazada hasta por cinco años. Sus menstruaciones serán menos intensas y menos dolorosas. El SIU es privado. Nadie se dará cuenta de que lo tiene.

Desventajas: Cuando se inserta un SIU, cabe la posibilidad de que perfore la pared del útero o que ocasione una infección. Esto sucede muy raramente. De vez en cuando, el SIU puede salirse del útero de la mujer. Esto ocurre con mayor frecuencia entre las mujeres que nunca se han quedado embarazadas. Un SIU no la protegerá de las enfermedades de transmisión sexual ni del VIH. Use un condón para protección.

Efectos secundarios: Algunas mujeres que usan un SIU dejan de tener la menstruación. Esto es seguro. Durante los primeros tres a seis meses, pueden producirse manchados y sangrados.

Para planificar un embarazo: Acuda a su proveedor de atención médica o clínica de planificación familiar para que le quiten el SIU. Su ciclo natural de menstruaciones comenzará de nuevo después de quitarle el SIU. Puede intentar quedarse embarazada inmediatamente.

Después de dar a luz: El SIU no debe insertarse hasta por lo menos seis semanas después de dar a luz. Use otro método anticonceptivo hasta que le implanten el SIU. El sistema intrauterino no afecta a la lactancia materna.

Referencia rápida: SIU

Protección contra ETS/VIH Sí No

Eficacia

Haga un cambio para usted mismo...

haga un cambio por lo mejor.

Pregúntese:

¿Tengo una vida activa? Para sacar el máximo provecho a una vida activa, practique ejercicio al menos 30 minutos al día, 5 días a la semana. Las actividades cotidianas como caminar con energía son eficaces y gratuitas. Intente al menos dos veces por semana hacer ejercicios de fortalecimiento muscular, como yoga, pesas de mano, abdominales o flexiones. El ejercicio le ayudará a mantener un peso saludable, dormir mejor, reducir el estrés y disminuir el riesgo de enfermedad cardíaca, accidente cerebro-vascular, diabetes y cáncer. www.doh.wa.gov/youandyourfamily/nutritionandphysicalactivity/ActiveLiving.aspx



¿Podría estar comiendo mejor? Prepare sus comidas a base de verduras frescas, frutas y otros alimentos ricos en calcio y fibra tales como: las hortalizas de hojas verdes, granos integrales y productos lácteos bajos en grasa o sin grasa. ¿Antojos de sal, azúcar o cafeína? Intente evitar demasiada cantidad de ellos y recuerde que esos alimentos sólo le hacen sentirse bien durante un corto período de tiempo. Coma alimentos más sanos y no sólo se sentirá mejor, sino que usted podrá disminuir el riesgo de enfermedad cardíaca, accidente cerebro-vascular, diabetes y cáncer. www.doh.wa.gov/youandyourfamily/nutritionandphysicalactivity/HealthyEating.aspx

¿Por qué necesito un multivitamínico diario? Su cuerpo necesita vitaminas para funcionar y no siempre se obtiene la cantidad suficiente a través de las comidas. Dos de las vitaminas más importantes para las mujeres son el ácido fólico y la vitamina D. El ácido fólico es una vitamina B que su cuerpo necesita a diario para producir nuevas células sanas y prevenir defectos de nacimiento. La vitamina D ayuda a su cuerpo a mantener los huesos fuertes. Una forma de obtener la cantidad recomendada es tomar un complejo vitamínico cada día. Asegúrese de que la etiqueta diga que contiene 400 microgramos (mcg) o el equivalente a 100% de ácido fólico, y que incluye al menos 600 UI de vitamina D3. www.cdc.gov/nutrition/everyone/basics/vitamins/

¿Cómo están mis dientes? La higiene dental es una parte esencial de la salud general. Problemas con las encías, los dientes u otras partes de la boca pueden estar relacionados con enfermedades graves, como diabetes, enfermedades del corazón y cáncer. Cepille sus dientes dos veces al día con pasta dental que tenga fluoruro, y use hilo dental diariamente. www.doh.wa.gov/youandyourfamily/oralhealth/FindingDentalCare.aspx

¿Antecedentes de enfermedad familiar? Algunas enfermedades como: la diabetes, insuficiencia cardíaca y osteoporosis, pueden repetirse en su familia. Pregunte a sus parientes por las enfermedades que ha padecido la familia. Mantenga un registro de la salud familiar y compártalo con su médico. Es importante conocer cuáles son sus riesgos y cómo prevenirlos. Informe a su médico si es usted hijo adoptivo o si no conoce sus antecedentes de salud familiar. www.hhs.gov/familyhistory/

¿Con qué frecuencia debo ir al médico? Debe intentar ver a su médico cada año o dos para un chequeo, y obtener las vacunas y exámenes que necesita, como las pruebas regulares de Papanicolaou y enfermedades de transmisión sexual (siglas en inglés, STD). Su médico puede ayudarle a mantenerse sano a través de la prevención, detección y tratamiento. La detección precoz permite oportunidades de curación, previene problemas de salud o los diagnostica en una etapa temprana, cuando pueden tratarse más fácilmente. www.womenshealth.gov/prevention/

¿Duelmo lo suficiente? Con una vida muy ocupada, a veces es difícil encontrar tiempo para dormir lo suficiente, pero usted debería dormir al menos de 7 a 9 horas cada noche. No descansar de modo suficiente puede aumentar el riesgo de depresión, obesidad, diabetes y enfermedad cardíaca. www.cdc.gov/sleep/about_sleep/index.htm

¿Mi tristeza podría ser una depresión? Todo el mundo a veces se siente triste, pero la tristeza que dura más de 2 semanas puede crearle problemas en sus relaciones, su trabajo y su vida. Ese puede ser un signo de depresión. Hable con alguien en quien confía si usted se siente triste. Su salud mental es esencial para la salud general. Si usted o alguien que usted conoce está pensando en el suicidio, llame a la línea de vida Nacional de Prevención de Suicidio, las 24 horas del día, en busca de ayuda National Suicide Prevention Lifeline: 1-800-273-8255

¿Mis relaciones son seguras? Las mujeres que tienen relaciones de confianza, honestas y respetuosas son más saludables. Las relaciones no siempre están libres de problemas, pero usted no debería sentirse con miedo, humillada o controlada. Examine sus relaciones. Si cree que está sufriendo abusos de algún tipo, llame a la línea directa Nacional de Violencia Doméstica en busca de ayuda National Domestic Violence Hotline: 1-800-799-7233

¿Me protejo a mi misma? Si es una persona sexualmente activa, sé responsable para prevenir el embarazo no deseado, las enfermedades de transmisión sexual y el SIDA (siglas en inglés, VIH). Protéjase y elija el control de la natalidad más adecuado para usted. Si se produce un error en el método de control de la natalidad, conozca sus opciones, incluyendo la anticoncepción de emergencia. Para obtener más información, llame a la línea de planificación familiar de Washington Family Planning Hotline: 1-800-770-4334

¿Cómo puedo obtener ayuda para dejar de fumar? Dejar de fumar no es fácil, pero es una de las mejores cosas que puede hacer por su salud. Hay recursos eficaces y gratuitos, como la línea para dejar de fumar o "Quit Line", disponibles para ayudarle a dejar de fumar. Estar junto a un fumador también es perjudicial para su salud. Evite el humo de segunda mano. Para obtener ayuda para usted o un amigo, llame a la línea confidencial para dejar de fumar de Washington Tobacco Quit Line: 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)

¿Cuánto alcohol puedo beber? Beber demasiado alcohol puede provocar lesiones graves o problemas de salud. La mayoría de las mujeres deben limitar su consumo a 1 bebida por día. Una bebida equivale a: 1 cerveza (12 oz), 1 vaso de vino (5 oz) o 1 una copa de licor de alto porcentaje de alcohol (1,5 oz). Si le preocupa su consumo, llame a la línea de ayuda de recuperación de Washington (Washington Recovery Help Line) las 24 horas al 1-866-789-1511 o visite www.warecoveryhelpline.org/.

¿Abuso de algún medicamento? A veces el abuso de medicamentos no es obvio. Puede haberse habituado a un medicamento, como los analgésicos, y ahora no lo puede dejar de usar. Si usted decide tratar una enfermedad sin prescripción médica, o sin medicamentos correctamente recetados, o usa drogas ilegales, hay ayuda disponible para usted. Llame a la línea de ayuda de recuperación de Washington (Washington Recovery Help Line) las 24 horas al 1-866-789-1511 o visite www.warecoveryhelpline.org/.

Haga un cambio para usted mismo...

La información que se incluye en este folleto no tiene la intención de sustituir las visitas a un proveedor de atención médica capacitado. Los productos que aparecen en este folleto estaban disponibles en el momento de la publicación. El uso de nombres comerciales es para fines educativos exclusivamente y no es un compromiso por endoso del estado de Washington ni del Departamento de Salud con el fabricante o con el producto.



Departamento de Salud del Estado de Washington

Washington State Department of Health

Prevention and Community Health

Office of Healthy Communities

[http://www.doh.wa.gov/AboutUs/ProgramsandServices/](http://www.doh.wa.gov/AboutUs/ProgramsandServices/PreventionandCommunityHealth/OfficeofHealthyCommunities.aspx)

[PreventionandCommunityHealth/OfficeofHealthyCommunities.aspx](http://www.doh.wa.gov/AboutUs/ProgramsandServices/PreventionandCommunityHealth/OfficeofHealthyCommunities.aspx)

Para personas discapacidades, este documento está disponible a su pedido en otros formatos. Para hacer su pedido llame al 1-800-525-0127 (TDD/TTY 1-800-833-6388).

This brochure was funded in part by the U.S. Department of Health and Human Services Grant # 6 FPHPA 10029 21-00 and by the Preventive Health and Health Services Block Grant 3B01DP009058-10W1 from the Centers for Disease Control and Prevention.

DOH 930-101 August 2012 Spanish